

МАДОУ МО г. Краснодар "Центр - детский сад № 204

за _____ зимний _____ период

Руководитель _____

Утверждаю
СМАГИНА В.М.

День: Понедельник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая манная	160	6.7	6.36	34.26	217.71	1	182
	Батон	25	1.98	0.25	12.98	59		
	Какао с молоком	150	3.15	2.6	11.61	80.72	0.92	416
	Печенье	25	1.85	2.5	19.05	101.5		
	Итого	360	13.68	11.71	77.9	458.93	1.92	
Второй завтрак	Мандарины	100	0.8	0	8.6	38	38	389
	Итого	100	0.8	0	8.6	38	38	
Обед	Рассольник ленинградский	180	3.61	4.5	33.43	174.33	47.46	82
	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	25.52	16.49	36.62	312.85	48.91	290
	Салат из белокочанной капусты	40	0.48	2.06	1.58	26.11	19.16	21
	Сок фруктовый	150	0	0	16.5	70.5		418
	Хлеб пшеничный	20	1.66	0.26	9.62	45.4		
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8		
	Итого	610	32.21	23.45	107.71	671.99	115.53	
Уплотненный полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	160	4.48	5.12	7.52	92.8	1.12	420
	Биточки рыбные запеченные	70	10.41	4.31	7.14	110.58	0.18	271
	Икра свекольная	130	1.79	6.49	5.26	112.5	12.6	55
	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	62.8		227
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8		
	Чай с сахаром	150	0.1	0.03	7.01	26.88	0.05	411
	Итого	570	22.8	20.69	37.17	448.36	13.95	
Итого за 1 день		1640	69.49	55.85	231.38	1617.28	169.4	

День: Вторник
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога	100	18.39	11.93	16.66	306.47	0.48	54-1т-2020
	Соус молочный (сладкий)	25	0.49	1.12	3.43	26.25	0.13	369
	Бутерброды с сыром	45	4.73	6.88	15.64	145.35	0.2	3
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2.05	2.6	15.82	94.76	0.28	415
	Итого	320	25.66	22.53	51.55	572.83	1.09	
Второй завтрак	Плоды свежие (яблоки)	100	0.3	0	10.2	41.4	10	386
	Итого	100	0.3	0	10.2	41.4	10	
Обед	Суп картофельный	180	4.77	3.1	45.86	209.91	67.88	83
	Шницель рубленый	70	12.21	9.38	12.12	151.5	0.16	299
	Капуста тушеная	130	2.35	4.81	11.99	96.05	90.05	354
	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	1.07	2.26	9.48	58.52	14.4	23
	Компот из сушеных фруктов	150	0.22	0	20.01	79.44		394
	Хлеб пшеничный	20	1.66	0.26	9.62	45.4		
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8		
	Итого	610	23.22	19.95	119.04	683.62	172.49	
Уплотненный полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	160	4.48	5.12	7.52	92.8	1.12	420
	Каша вязкая рисовая	160	5.25	6.32	35.36	215.74	1	182
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8		
	Чай с лимоном	150	0.13	0.03	7.11	28.07	1.45	412
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	3.01	1.16	31.32	140.78	0.08	437
	Итого	540	13.81	12.77	91.27	520.19	3.65	
Итого за 2 день		3210	62.99	55.25	272.06	1818.04	187.23	

День: Среда
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	40	2.04	0.38	8.88	47.2		57
	Икра кабачковая для детского питания	150	4.35	3.75	7.2	79.5	1.5	419
	Батон	70	7.37	9.17	1.31	120.23	0.19	229
	Молоко кипяченое	25	1.98	0.25	12.98	59		
	Итого	285	15.74	13.55	30.37	305.93	1.69	
Второй завтрак	Мандарины	100	0.8	0	8.6	38	38	389
	Итого	100	0.8	0	8.6	38	38	
Обед	Суп картофельный с клецками	180	3.3	3.27	25.49	134.89	32.97	91/128
	Плов из птицы	160	10.02	6.54	28.45	211.58	1.35	321
	Салат из свеклы	40	0.53	2.4	0.68	36.17	3.8	34
	Сок яблочный	150	0.75	0.15	0.15	69	3	
	Хлеб пшеничный	20	1.66	0.26	9.62	45.4		
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8		
	Итого	570	17.2	12.76	74.35	539.84	41.12	
Уплотненный полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	160	4.48	5.12	7.52	92.8	1.12	420
	Макаронник с печенью	120	11.46	5.74	28.01	207.94	1.1	309
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	0.77	2	1.77	28.24	4.4	10
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8		
	Чай с сахаром	150	0.1	0.03	7.01	26.88	0.05	411
	Булочка дорожная	50	3.57	8.22	29.94	207.98		453
	Итого	540	21.32	21.25	84.21	606.64	6.67	
Итого за 3 день		4705	55.06	47.56	197.53	1490.41	87.48	

День: Четверг
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг из творога (паровой)	80	12.71	8.68	19.87	244.16	0.3	248
	Соус молочный (сладкий)	25	0.49	1.12	3.43	26.25	0.13	369
	Батон	25	1.98	0.25	12.98	59		
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2.05	2.6	15.82	94.76	0.28	415
	Итого	280	17.23	12.65	52.1	424.17	0.71	
Второй завтрак	Плоды свежие (яблоки)	100	0.3	0	10.2	41.4	10	386
	Итого	100	0.3	0	10.2	41.4	10	
Обед	Суп с рыбными консервами	180	9.18	4.41	31.68	192.73	43.15	95
	Котлеты рубленые	70	12.14	9.26	12.29	150.86	0.57	299
	Картофель в молоке	100	5.19	3.41	43.6	208.47	60.3	337
	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0.49	2.4	0.88	33.19	3.4	37
	Напиток из плодов шиповника	150	0.22	0.1	10.12	41.44	91	417
	Хлеб пшеничный	20	1.66	0.26	9.62	45.4		
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8		
	Итого	580	29.82	19.98	118.15	714.89	198.42	
Уплотненный полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	160	4.48	5.12	7.52	92.8	1.12	420
	Каша вязкая пшеничная	160	7.13	6.49	33.15	222.34	1	182
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8		
	Чай с молоком	150	2.71	2.28	11.33	74.58	0.95	413
	Пирог открытый	50	3.24	2.56	31.24	154.6	0.08	442
	Итого	540	18.5	16.59	93.2	587.12	3.15	
Итого за 4 день		6205	65.85	49.22	273.65	1767.58	212.28	

День: Пятница
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой пшено	180	5.35	4.86	16.33	132.26	1.26	101
	Бутерброды с сыром	45	4.73	6.88	15.64	145.35	0.2	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2.21	2.09	9.73	64.83	0.75	414
	Итого	375	12.29	13.83	41.7	342.44	2.21	
Второй завтрак	Плоды свежие (яблоки)	100	0.3	0	10.2	41.4	10	386
	Итого	100	0.3	0	10.2	41.4	10	
Обед	Борщ с картофелем	180	2.76	4.71	22.76	143.78	35.78	64
	Печень говяжья по-строгановски	60	9.74	10.36	1.47	147.73	0.06	54-16м-2020
	Пюре картофельное	130	6.82	5.53	62.27	302	89	339
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0.31	2	0.92	22.87	2.4	20
	Сок фруктовый	150	0	0	16.5	70.5		418
	Хлеб пшеничный	20	1.66	0.26	9.62	45.4		
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8		
	Итого	600	22.23	23	123.5	775.08	127.24	
Уплотненный полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	160	4.48	5.12	7.52	92.8	1.12	420
	Шницель рыбный натуральный	70	11.62	4.11	7.2	112.39	4.67	274
	Макаронные изделия отварные	100	3.56	2.84	25.61	139.1		335
	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	62.8		227
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8		
	Чай с сахаром	150	0.1	0.03	7.01	26.88	0.05	411
	Итого	540	25.78	16.84	57.58	476.77	5.84	
Итого за 5 день		7820	60.6	53.67	232.98	1635.69	145.29	

День: Понедельник
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.17	4.58	18.3	133.31	1.26	100
	Батон	25	1.98	0.25	12.98	59		
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2.05	2.6	15.82	94.76	0.28	415
	Итого	355	9.2	7.43	47.1	287.07	1.54	
Второй завтрак	Мандарины	100	0.8	0	8.6	38	38	389
	Итого	100	0.8	0	8.6	38	38	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	5.58	4.41	29.43	168.5	31.97	87
	Жаркое по-домашнему	200	29.49	16.98	76.17	470.82	110	292
	Салат из белокочанной капусты	40	0.48	2.06	1.58	26.11	19.16	21
	Сок яблочный	150	0.75	0.15	0.15	69	3	
	Хлеб пшеничный	20	1.66	0.26	9.62	45.4		
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8		
	Итого	610	38.9	24	126.91	822.63	164.13	
Уплотненный полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	160	4.48	5.12	7.52	92.8	1.12	420
	Пудинг рыбный паровой	70	11.28	3.98	5.07	102.14	0.14	286
	Свекла, тушенная в сметане	130	2.79	6.73	5.99	138.42	14.68	145
	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	62.8		227
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8		
	Чай с лимоном	150	0.13	0.03	7.11	28.07	1.45	412
	Булочка домашняя	50	3.85	6.49	31.88	198.78		452
Итого	620	28.55	27.09	67.81	665.81	17.39		

Итого за 6 день		9505	77.45	58.52	250.42	1813.51	221.06	
-----------------	--	------	-------	-------	--------	---------	--------	--

День: Вторник
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет с сыром	70	8.88	11.29	1.28	146.39	0.37	230
	Икра кабачковая для детского питания	40	2.04	0.38	8.88	47.2		57
	Батон	25	1.98	0.25	12.98	59		
	Чай с молоком	150	2.71	2.28	11.33	74.58	0.95	413
	Печенье	25	1.85	2.5	19.05	101.5		
	Итого	310	17.46	16.7	53.52	428.67	1.32	
Второй завтрак	Плоды свежие (яблоки)	100	0.3	0	10.2	41.4	10	386
	Итого	100	0.3	0	10.2	41.4	10	
Обед	Суп картофельный протертый (с гречками)	180	4.17	3.04	31.2	157.38	42.72	85/123
	Котлеты рубленые из птицы	70	7.13	4.37	12.23	118.63	0.19	322
	Капуста тушеная	130	2.35	4.81	11.99	96.05	90.05	354
	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	1.07	2.26	9.48	58.52	14.4	23
	Компот из сушеных фруктов	150	0.22	0	20.01	79.44		394
	Гренки из пшеничного хлеба	18	2.13	0.27	14.01	63.72		123/85
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8		
	Итого	608	18.01	14.89	108.88	616.54	147.36	
Уплотненный полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	160	4.48	5.12	7.52	92.8	1.12	420
	Запеканка из печени с рисом	150	18.42	6.17	18.06	199.88	3.8	311
	Салат из свеклы	40	0.53	2.4	0.68	36.17	3.8	34
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8		
	Кисель из сока натурального	150	0.01	0	27.77	108.21		400
	Булочка молочная	50	4.88	3.02	30.29	160.89	0.2	466

	Итого	570	29.26	16.85	94.28	640.75	8.92	
Итого за 7 день		11093	65.03	48.44	266.88	1727.36	167.6	

День: Среда
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога	80	14.81	10.03	14.62	255.27	0.38	251
	Соус молочный (сладкий)	25	0.49	1.12	3.43	26.25	0.13	369
	Батон	25	1.98	0.25	12.98	59		
	Какао с молоком	150	3.15	2.6	11.61	80.72	0.92	416
	Итого	280	20.43	14	42.64	421.24	1.43	
Второй завтрак	Мандарины	100	0.8	0	8.6	38	38	389
	Итого	100	0.8	0	8.6	38	38	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2.05	4.46	14.84	102.66	43.06	73
	Гуляш из отварного мяса	100	15.89	10.52	3.05	120.01	1.27	293
	Каша рассыпчатая перловая	100	3.03	2.89	23.85	130.87		330
	Винегрет овощной	40	0.9	2.56	6.67	52.75	10.2	46
	Напиток из плодов шиповника	150	0.22	0.1	10.12	41.44	91	417
	Хлеб пшеничный	20	1.66	0.26	9.62	45.4		
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8		
Итого	610	24.69	20.93	78.11	535.93	145.53		
Уплотненный полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	160	4.48	5.12	7.52	92.8	1.12	420
	Котлеты рыбные паровые	70	11.49	4.4	8.44	122.27	0.17	273
	Картофель, тушеный в соусе	120	6.31	7.75	61.57	313.49	88.9	144/372
	Яйца вареные 1/2	20	2.54	2.3	0.14	31.4		227
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8		
	Чай с повидлом	150/15	0.16	0.03	9.61	37	0.13	411

	Булочка российская	60	4.4	6.61	37.98	224.35	0.05	457
	Итого	639	30.32	26.35	135.22	864.11	90.37	
Итого за 8 день		12698	76.24	61.28	264.57	1859.28	275.33	

День: Четверг
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет паровой натуральный	70	7.41	9.2	1.37	120.86	0.2	237
	Икра кабачковая для детского питания	40	2.04	0.38	8.88	47.2		57
	Батон	25	1.98	0.25	12.98	59		
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2.05	2.6	15.82	94.76	0.28	415
	Итого	285	13.48	12.43	39.05	321.82	0.48	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0	0	16.5	70.5		418
	Пряники	25	1.2	0.7	19.43	83.75		
	Итого	175	1.2	0.7	35.93	154.25	0	
Обед	Суп картофельный	180	4.77	3.1	45.86	209.91	67.88	83
	Кнели куриные с рисом	70	6.55	4.07	4.85	84.23	0.07	329
	Пюре картофельное с морковью	130	5.78	5.08	51.97	257.94	73.5	340
	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0.49	2.4	0.88	33.19	3.4	37
	Компот из сушеных фруктов	150	0.22	0	20.01	79.44		394
	Хлеб пшеничный	20	1.66	0.26	9.62	45.4		
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8		
	Итого	610	20.41	15.05	143.15	752.91	144.85	
Уплотненный	Кисломолочный продукт (кефир)	160	4.48	5.12	7.52	92.8	1.12	420
	Суп молочный с крупой геркулес	180	5.08	5.12	14.56	125.57	1.26	101
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8		

полдник	Чай с сахаром	150	0.1	0.03	7.01	26.88	0.05	411
	Булочка "Веснушка"	50	4.03	4.9	31.01	179.72		456
	Итого	560	14.63	15.31	70.06	467.77	2.43	
Итого за 9 день		14328	49.72	43.49	288.19	1696.75	147.76	

День: Пятница
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный)	80	12.7	8.87	20.66	250.94	0.31	249
	Соус молочный (сладкий)	25	0.49	1.12	3.43	26.25	0.13	369
	Батон	25	1.98	0.25	12.98	59		
	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	37.1	0.2	7
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	79.5	1.5	419
	Итого	290	21.84	16.94	44.27	452.79	2.14	
Второй завтрак	Плоды свежие (яблоки)	100	0.3	0	10.2	41.4	10	386
	Итого	100	0.3	0	10.2	41.4	10	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1.75	4.31	12.25	98.88	27.22	63
	Биточки паровые	70	11.22	7.31	7	106.1	0.15	306
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5.85	3.74	31.46	178.21		330
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0.31	2	0.92	22.87	2.4	20
	Сок яблочный	150	0.75	0.15	0.15	69	3	
	Хлеб пшеничный	20	1.66	0.26	9.62	45.4		
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8		
	Итого	580	22.48	17.91	71.36	563.26	32.77	
Ужин	Кисломолочный продукт (кефир)	160	4.48	5.12	7.52	92.8	1.12	420
	Суфле из рыбы	70	12.07	7.35	3.23	129.29	0.18	284/371
	Картофель отварной	120	6.75	4.97	66.29	310.34	96	336

у плотный полдник	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	62.8		227
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8		
	Чай с лимоном	150	0.13	0.03	7.11	28.07	1.45	412
	Итого	560	29.45	22.21	94.39	666.1	98.75	
Итого за 10 день		15858	74.07	57.06	220.22	1723.55	143.66	

Итого за весь период		656.5	530.34	2497.88	17149.45	1757.09	
Среднее значение за период		65.65	53.034	249.788	1714.945	175.709	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3.83	3.09	14.57			